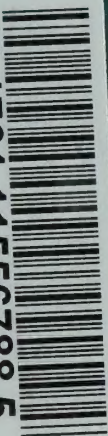


When Males Have Been Sexually Abused

CA1
HW212
-1994
W35

3 1761 11556788 5



*If you're
a survivor of
childhood sexual
abuse, this booklet
will help you
understand
how the abuse
affects your
life today.*

A Guide For Adult Male Survivors

Sexual Abuse Information Series II

Credits

VISAC Directors

Naomi Ehren-Lis

Teri Nicholas

Project Coordinator

Leonard Terhoch

Writer

John Napier-Hemy

Editors

Joanne Broatch, English

Johanne Raynault, French

Proofreader

Merrill Fearon

Design and layout

Jager Design Inc.

Printing

Broadway Printers Limited

Photographs

Leaping Lizard Productions

**First Light Associated
Photographers**

Image Manipulation

Harry Bardal

Special thanks to the staff at VISAC and Family Violence Prevention Division, Health Canada and the many others who gave their ideas and support.

The views expressed in this booklet do not necessarily reflect those of Health Canada.

The booklets are published by Vancouver-Richmond Incest and Sexual Abuse Centre (VISAC), a program of Family Services of Greater Vancouver. VISAC offers a wide range of services including treatment for sexually abused children and their families, one-to-one and group treatment for adult survivors and a victim support program.

Contents may not be commercially reproduced but any other reproduction, with acknowledgements, is encouraged.

All other rights are reserved.

© Family Services of Greater Vancouver, 1994

1616 West 7th Avenue

Vancouver, B.C. V6J 1S5

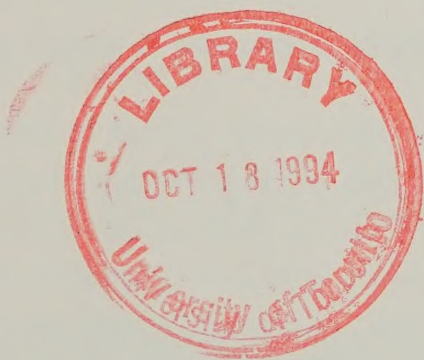
ISBN 0-662-61000-6

Funding provided by

Family Violence Prevention Division, Health Canada

This booklet answers these questions:

Why this booklet?	2
What is sexual abuse?	3
How do I know whether I was sexually abused as a child?	3
How can I get the help I need?	9
What will a counsellor do?	10
What kinds of questions do sexual abuse survivors ask their counsellors?	11
What should I do about my abuser?	15
How much should I tell my partner?	17
Is recovery possible?	18
How do I order the Sexual Abuse Information Series booklets?	20



Why this booklet?

This booklet is addressed to the thousands of men in Canada who were sexually abused as young children or as teenagers. It's also addressed to the people who help these men face each new day with courage: their partners, friends and families.

If you're a survivor of childhood sexual abuse, this booklet will help you understand the impact of sexual abuse on your life today. It will help you come to terms with your damaged childhood, and will help you with your healing. If you're seeing a counsellor, or are considering it, this booklet can help you understand how counselling works.

If you suspect you've been sexually abused as a boy, but have no clear memory of it, this booklet will describe some of the symptoms or indicators of sexual abuse. Recognizing indicators might help you remember details of the abuse.

Many men find it difficult to admit they've been sexually abused. Our culture encourages males to believe they should be in charge of every aspect of their lives, so when boys are abused, they often think they should have been able to stop their abusers. Later, as adults, they blame themselves for having allowed the offender to have power over them. The information in this booklet will help you place the blame on the offender — where it belongs.

If you're a survivor of sexual abuse, this booklet will help you understand the impact of sexual abuse on your life today.

Often we use masculine pronouns to refer to the abuser, because boys and teenage boys are most often abused by other males. When we are speaking of female abusers we do, of course, use female pronouns.

This booklet will:

- ➊ Describe the indicators of childhood sexual abuse.
- ➋ Explain why males have difficulty admitting they've been abused.
- ➌ Discuss treatment issues such as shame and fears about sexuality.
- ➍ Explain the relationship between sexual abuse victims and adult sex offenders.
- ➎ Explain how childhood sexual abuse affects adult relationships.
- ➏ Explain how counselling and support groups can help your recovery.
- ➐ Discuss the pros and cons of laying charges against your abuser.

What is sexual abuse?

Sexual abuse is an abuse of power. If someone older, stronger or more experienced coerced you into sexual activity when you were a child or an adolescent, then you were sexually abused. Your abuser may have won your trust, and then violated it by abusing you. He or she may have compounded the abuse by forcing you to keep it secret and by making you feel responsible.

Sexual abuse doesn't refer only to sexual touching. If you were forced as a child to watch sexual activity or pornographic videotapes, then you were sexually abused. If an adult continually invaded your privacy — by watching you shower, for example — then you were sexually abused. Or your abuser may have combined sexual with emotional abuse. If he/she made fun of the size or shape of your penis, for example, the teasing could have been as devastating as actual touching.

How do I know whether I was a sexually abused as a child?

You might have clear memories of sexual abuse experiences and be able to describe exactly what your offender(s) did to you. Or you might have hazy memories or no memory at all. If the abuse was particularly painful or humiliating, you may have forgotten most of it in order to keep your sanity. However, you could be having body reactions and behaviours that tell you about your abuse even when you can't remember the details. These are referred to as **indicators**. Paying attention to **physical indicators** such as vomiting and flashbacks, or **behavioural indicators** such as fighting might help you remember specific details of the abuse more easily.

A counsellor can help you understand the meaning of these indicators:

1 Confusion about Sexual Identity. You may have difficulty deciding whether you're heterosexual, homosexual or bisexual. You may be unconsciously linking the abuse to your sexuality.

We're not really sure how sexual identity is determined. But we do know that it is **not** usually determined by the abuse — neither by the offender's sexual identity, nor by what he or she did to your body. If you felt "turned on" and disgusted at the same time by what the offender did, you might feel as though you can't depend on your body.

For example, if the abuser performed oral sex on you, you were probably excited as well as repelled by the experience. Whether you were abused by a male or a female doesn't make a difference. This is because your penis responds to stimulation regardless of the gender of the person who is stimulating it.

It's beside the point to label abusers as either heterosexual or homosexual. The gender of their victims is also beside the point.

Adolescents or adults who sexually abuse children do so because they are sexually attracted to *children*, and enjoy having sexual power over them.

If your abuser was male, you might have an unreasonable fear of other males, especially if you believe they're homosexual. You may avoid friendships with other men, and be overly dependent on women. Your fear of homosexuals may express itself in anti-gay jokes or in actual persecution of homosexuals. This unreasonable fear is called **homophobia**. However, homophobia is also a negative cultural attitude in our society, and is not necessarily an indicator of sexual abuse.

You might also try to prove yourself sexually by initiating a lot of short-term sexual relationships, and believe that by being a



"Don Juan", your fear of being homosexual will eventually disappear. But no number of "conquests" can overcome this kind of insecurity. All you will succeed in doing is destroying the trust of your partners.

If you are homosexual and were abused by a male, you may wrongly believe, just as many heterosexuals do, that your sexual orientation was definitely caused by the abuse. Both heterosexual and homosexual adult males suffer from similar kinds of sexual identity confusion as a result of their abuse. However, as an adult homosexual, your response to the abuse will likely be different.

*Sexual abuse is
an abuse of power.*

Phil Gray, a Vancouver drug and alcohol counsellor, works with homosexual survivors of childhood sexual abuse. According to Gray, homosexuals who were abused by adult males are:

- more likely than heterosexuals to believe they wanted the abuse;
- more likely than heterosexuals to sexualize all personal contact;
- more likely than heterosexuals to seek out situations where they are re-abused; for this reason they are at high risk to contract HIV/AIDS;
- more likely to turn their homophobia into self-hatred as compared with heterosexual men, who frequently direct their homophobia against homosexual men in the form of gay-bashing.

If your abuser was female, you might have felt overpowered and "less than male" when the abuse was happening. You might feel "different" because sexual abuse by women is so much less frequent. This, in turn, could make you feel more isolated and ashamed. You might trick yourself into believing that your abuse was a sexual opportunity, and not really abuse at all. Or you might use sexual conquests or even rape to combat your feelings of shame and helplessness, and to feel in charge.

2 Difficulties with Sexual Functioning. You could at times experience problems with sexual functioning. Painful erections, difficulty maintaining erections, premature ejaculation, lack of desire, or an obsession with sex may all stem from childhood sexual abuse. Both heterosexual and homosexual men can suffer from impaired sexual functioning as a result of their abuse.

However, it's quite normal for men to experience *occasional* difficulty with sexual functioning. If this is true for you it doesn't necessarily mean that you were sexually abused.

Both heterosexual
and homosexual
men can have
difficulty with
sexual relationships
as a result of
their abuse.

3 Difficulties with Intimacy.

If you once trusted someone who abused you when he/she should have been protecting you, you may now have difficulty trusting anyone enough to enjoy a long-term intimate relationship. If you can function sexually only during "one-night stands" or only in short-term relationships, it could mean that your abuser was a close member of your family who had power over you for a long period of time. Long-term relationships could remind you of this, so you would avoid them. For the same reason you may have difficulty committing yourself to a long-term career.

4 Dependency or Misuse of

Drugs, Alcohol or Food. If you abuse drugs, alcohol, or food, it could mean that you are using these substances to mask the pain of sexual abuse. It could also mean that your offender used these substances to lure you into sexual activity.

Because these substances can be addictive, they can block your recovery. Recovery programs like Alcoholics Anonymous and others for people who abuse drugs or suffer from eating disorders can be an important adjunct to sexual abuse counselling.

5 Self-Abuse, Re-Abuse and Abuse of Others. If you feel worthless as a result of your abuse, you could turn your painful feelings against yourself. This might take the form of cutting or burning yourself. Or you might masturbate so frequently that you reinforce your feelings of shame.

You might seek out situations where you are re-abused, either in a relationship where you tolerate emotional abuse or in sexual encounters where you play a masochistic role.

You might find a younger and less powerful person than yourself to abuse.

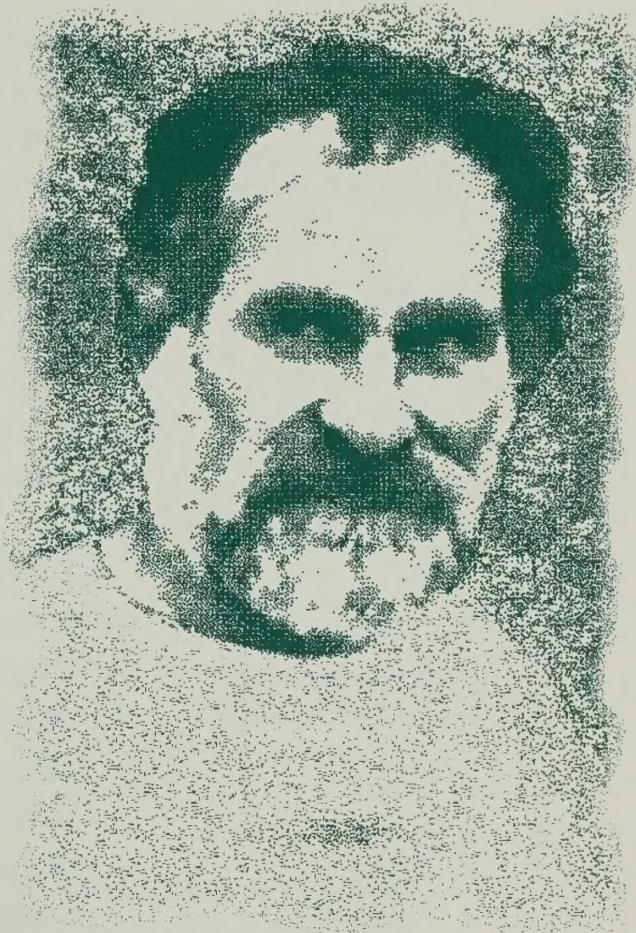
If you find yourself acting out your sexual abuse by becoming a sexual aggressor, *you need immediate help* because of the damage you could be doing to others.

6 Anxiety, Blackouts, Flashbacks and Nightmares. If you have unexplained anxiety or panic attacks and need drugs to cope with unmanageable feelings, you could be re-experiencing the same kind of panic you experienced while you were being sexually abused.

If you frequently forget recent conversations, work commitments or social encounters, your memory loss could be the result of periodic **blackouts**. You might have learned to black out while you were being sexually abused as a defence against pain.

Flashbacks are sudden intrusive thoughts about the sexual abuse. They might come when you least want them; for example, when you and your partner are making love. When this happens it probably means that your sexual arousal is triggering memories of the abuse.

You might also experience recurring **nightmares** which remind you in some way of the abuse. A counsellor will encourage you to remember your dreams or even write them down, as they can help you recall the feelings associated with the abuse.



7 Anger. You might feel that, as a male, you're allowed to express and to act out your anger. You might even see yourself as "healthier" than female survivors who often suppress anger and become depressed as a result. But if you feel *only* anger, it means that you're probably suppressing other feelings, most likely shame, fear and loneliness. Your anger might also frighten people who could otherwise help you. A counsellor can help you get underneath your anger and experience your "softer" emotions, and help make it safe for you to feel hurt or afraid.

8 Shame. If you were sexually abused as a child, the underlying emotion you share with all other survivors, male and female, is a sense of shame. Shame is a deep sense of feeling unworthy as a person. Your abuser might have cut you off from the support of loved ones during the abuse by forcing you to keep the abuse secret. He might have told you that no one would want anything to do with you if they knew what you were doing.

Shame is also related to feeling responsible in some way for the abuse. Often abusers trick children into believing they want the abuse to occur. For example, the abuser might trick an adolescent boy into believing he wants "to express his feelings for his own sex", "to express his sexual independence" or "to explore his sexuality". If this happened to you, you may now feel ashamed of being taken in by these ideas.

You could now be afraid that you'll experience further shame if you talk about the abuse to a counsellor or anyone else. Shame can make you hold yourself apart from others in your adult life. A survivors' support group, where you can talk and listen to others who've had the same experience that you've had, can help you overcome your shame and the isolation that goes with it.

A counsellor
can help
you with
your anger
and help
make it
safer for
you to
feel hurt
or afraid.

It's particularly important for you to tackle your sense of shame because of the "snow-ball effect". The snow-ball effect occurs each time you engage in an abuse-related behaviour such as drinking or prostituting yourself all of which adds to your accumulation of shame.

9 Guilt is related to shame. Guilt comes from the belief that **you** were *responsible* for the abuse. You may have felt responsible if you accepted gifts or bribes from your abuser. Remember, this happened when you were a child, and adults are supposed to protect children, not abuse them. *You were not responsible.*

10 Physical Symptoms. There are a number of physical symptoms that are *sometimes* related to child sexual abuse. If you suffer from frequent headaches, choking sensations, nausea in the presence of certain smells, blurred vision, floating sensations, or pains in the genitals, buttocks or back, they *might* be related to your sexual abuse. If your physician can't find a medical reason for these symptoms, your counsellor might be able to help you understand the reason you have them.

Remember, you didn't make the abuse happen.

The abuser did and it wasn't your fault.

How can I get the help I need?

The first step is to admit to yourself that you may have been sexually abused. If you can't remember specific abuse, but have some of the indicators, you owe it to yourself to investigate further. You might have difficulty admitting you were sexually abused, and that another person had power over you. You might even believe that being abused has made you less than a man. This erroneous attitude comes from our patriarchal society which values power, seen as male, and devalues vulnerability, which is seen as "weak" and female. As a result most men resist admitting they were once overpowered and helpless, and this is called "denial". Denial is the single biggest obstacle to getting help. Because of social attitudes, denial is usually stronger in men than in women.

For this reason, to admit you've been sexually abused takes *courage*. But once you've taken this major step, the next step is to look for a counsellor or a support group or both. The best way to find a counsellor is by asking people you trust for personal recommendations. If that isn't possible, professional counselling associations will provide names of people qualified to work with male sexual abuse survivors. You can then check out those qualifications and find a counsellor you feel good working with.

Individual counselling over a long period of time can be expensive unless you can see a psychiatrist through a provincial

THE FIRST STEP
TO RECOVERY IS
TO ADMIT TO
YOURSELF THAT
YOU HAVE BEEN
SEXUALLY ABUSED.

medical plan. In some provinces, when you file a police report against your abuser you might become eligible for counselling from a qualified psychologist, clinical counsellor or clinical social worker through a criminal injuries compensation program. If you're not able to do that, find out if your extended medical plan or employee assistance plan will pay for counselling sessions. If working with a counsellor isn't possible, a support group may be a good second choice.

What will a counsellor do?

Once you admit to your counsellor that you have been sexually abused, you have taken another important step to recovery. This step is sometimes called "overcoming denial".

However, even after you've admitted the abuse, you could still be partly in denial. You'll recognize this if you:

- ❶ admit the abuse, but tell yourself it really didn't affect you;
- ❷ speak about the abuse in an intellectual, abstract way;
- ❸ emphasize positive aspects of your relationship with the abuser, and excuse some of the abuser's behaviour.

A counsellor will help you work through this, and once you fully overcome your denial you'll find it easier to get in touch with your painful feelings.

Then you can begin to resolve the trauma of the abuse so that it no longer has negative effects on your life.

Your counsellor will probably ask you about indicators such as alcohol abuse, flashbacks and nightmares. This can help you identify other details of your abuse. Remembering the details and the feelings may be part of your recovery. However, your counsellor will caution you not to move too quickly, because remembering too much too quickly can overwhelm you. Tell your counsellor when you need more time to understand and integrate what's happening. Your counsellor might also recommend that you read books such as *Broken Boys, Mending Men* by Stephen Grubman-Black. Your counsellor might speak to your spouse or partner to suggest ways in which he/she can support you in your recovery. Your counsellor might also recommend that you join a male survivors' support group.

Your relationship with your counsellor is a partnership. You'll decide together what subjects you'll discuss, and when it's appropriate to slow down or end counselling. If you aren't happy with your counsellor, you have a right to find a different one.

What kinds of questions do sexual abuse survivors ask their counsellors?

"I've heard of five-and six-year-old boys being abused, but I was ten when my supervisor made me perform oral sex on him in the paper shack. Wasn't I old enough to know better and shouldn't I have been able to tell him to take a hike?"

Age has nothing to do with it, but power has everything to do with it. Boys who are emotionally or financially dependent on an adult or an adolescent are vulnerable to being sexually abused.

"I was eighteen and in my first year of college when Dr. Adams asked me to read some of my writing at a party. I was so proud it went completely to my head. Then everyone drank a champagne toast to me. I wasn't used to it, and all I can remember after that is waking up later with Dr. Adams lying beside me on a bed, passed out, with his hand between my legs. If I was smart enough and old enough to be in college, shouldn't I have been able to figure out what he was up to?"

A teacher is in a position of power and can easily appeal to a student's insecurity and vanity. When teenage boys are sexually abused, they feel even more ashamed and responsible than younger boys. They have a hard time reporting abuse, and often when they do, they aren't believed.

The boys in both of these stories grew into young men believing that they were responsible for the abuse, and feeling guilty as a result.

A counsellor will probably have to remind you repeatedly that *you were neither responsible for nor guilty of the abuse.*

"I was thirteen and on the Grade 7 basketball team when my principal felt me up after the game. I told my Uncle Gordon, and he said the principal was a faggot. Could that be true? Do you think there's something about me that turned him on?"

Sexual orientation has nothing to do with sexual abuse. More important, it's not some quality about *you* that makes you responsible. Sexual abusers are people who want to exercise sexual power over children because they're smaller and less powerful. Uncle Gordon's response was misleading because of its anti-homosexual bias.

A counsellor will probably have to remind you repeatedly that you were neither responsible for nor guilty of the abuse.

"When Mr. Martin molested me at summer camp, I felt completely worthless. The other day I was talking to a woman I know who was sexually abused by her stepfather for five years, and she says she felt exactly the same way. Do men and women who've been sexually abused have the same feelings?"

For the most part, yes. They have the same feelings of shame, isolation and low self-esteem. They have many of the same indicators. However, because of differences in social conditioning, men may deal with their abuse in ways that are different from women. Men are much more likely to vent their anger, engage in anti-homosexual behaviour, and become sex abusers themselves. Women are more likely to turn their anger against themselves, and continue to be victimized in their adult relationships.

"So if I was sexually abused as a kid, does that mean that sooner or later I'm going to start going after kids myself? The other day I saw a couple of kids on a slide in the playground. When I went to bed that night, I was masturbating to my fantasies about them. I'm worried sick about it."

Many convicted adolescent and adult sex abusers were themselves sexually abused as children. It *does not follow* from this that all boys who have been sexually abused grow up to be abusers. You might have disturbing feelings about children from time to time, and sexual fantasies about children are a warning sign. It is important that you keep your feelings and fantasies *conscious* and discuss them with a counsellor, to ensure that you do not act them out by offending.

"When I was eight, my baby-sitter made me put my penis right into her vagina. Hey, don't talk to me about sexual abuse. I learned about sex long before the other kids, and to this day I'm still a hit with the older women. Last month at a convention this older woman invited me up to her hotel room and offered to pay me for sex. What's wrong with that?"

Males in our society are conditioned to think of *any* sexual experience with a female as an "opportunity". When young boys are sexually abused by women or teenage girls, they tend to deny their feelings of being overpowered, used and shamed. If you were sexually abused as a young boy by a woman or a teenage female, you may use the experience to enhance your ego, and not understand how it distorted your adult relationships.

"How long is this counselling going to take? I want to get it over with and get on with my life."

Like most men you were probably conditioned to act on a problem and get results fast. Dealing with sexual abuse is not like mowing the lawn or putting together a business deal. Personal change takes time, and if you were also subjected to physical and emotional abuse you'll need to work on those issues as well.



“There’s something else there. There’s one important thing I haven’t remembered, and I just can’t get hold of it. Can you hypnotize me?”

This type of question comes up when you think that just below the surface, there is a key that will unlock the whole puzzle, and once you discover it, you’ll be instantly cured. Like the previous question, it comes from a common male desire for a “quick fix”. As you continue working with your counsellor, you’ll begin to appreciate the value of gradual change.

Kevin’s story

Kevin began counselling at the recommendation of his minister, who’d heard enough of his story to suspect that he was a victim of childhood sexual abuse. Kevin suffered from night sweats, and would often wake up with his bedsheets drenched. Sometimes he’d wake up screaming after dreaming that a large animal was overtaking him. His wife had urged him to speak to their minister because of his habit of breaking off sexual intercourse before he reached orgasm. He frequently complained that his penis hurt during intercourse, and that he would rather avoid sex altogether.

During the course of his marriage, he had had three short homosexual relationships in which he played a passive role. Kevin was ashamed of these relationships, and felt that he was dishonouring his marriage. His wife was afraid that he would contract HIV/AIDS and infect her. She threatened to leave him if it happened again.

After Kevin started counselling he was able to explain that he had spent much of his childhood living with his mother and five brothers and sisters in a small logging town. After his parents separated, his mother started drinking and began a series of short-term relationships. Some of her new boyfriends were violent with her and with the children. One of them, a rough millworker named Willard, was not only a violent alcoholic but a child abuser as well. The children never knew when to expect Willard, so they were in a constant state of anxiety. Kevin recalled how Willard would climb into bed, drunk, and masturbate Kevin before passing out.

As the details emerged, Kevin’s physical symptoms and his behaviour started to make sense. The night sweats, the nightmares about large animals, his hurting penis, his sexual avoidance and his homosexual encounters were related to his sexual abuse. The counsellor saw Kevin and his wife together for a session, and explained to her the connection between Kevin’s symptoms and his abuse.

The counsellor suggested ways in which she could support Kevin. Kevin took the counsellor’s suggestion to join a support group. Because he had spent so

much of his time alone in a small community, and because shame of the sexual abuse made him feel separate from his brothers and sisters, he found the group especially helpful. He could talk in the group because he knew these people understood.

Kevin's recovery took a long time, but with the help of his counsellor, the support from the group, and his wife, his symptoms gradually disappeared. The nightmares do come back occasionally, but when he wakes up, he understands where they came from, so it's easier to get back to sleep. Kevin is still tentative about sex, but his wife now talks excitedly about their "new relationship". Their children sense the change, and are much more relaxed when their parents are together.

It helps to talk to other
who've had experiences
like yours and who understand
how you're feeling.

What should I do about my abuser?

Deciding what kind of relationship you want with your abuser can be difficult, but you have to do it yourself. Here are some of the possibilities:

1 Pursue Criminal Charges. Initiating criminal charges against your abuser is one option. This means reporting the matter to the police. The police will in turn bring the matter to a crown prosecutor, who must decide whether or not there is sufficient evidence to take the case before a provincial or federal court. A successful prosecution may be aided by corroborative evidence (such as photos taken by the abuser) or similar fact evidence (information provided by other victims).

Laying criminal charges has the advantage of placing retribution where it belongs — with society at large. Sexually abusing children is against the law: it's a crime against society as well as a personal crime against you. Criminal charges are also a

It's your
choice,
to forgive
or not
forgive
your
abuser.
And
either
choice
is
valid.

way of channelling your anger in a constructive way, by obtaining justice. The problem with using the court system is that the court proceedings are often lengthy and may be very frustrating.

You could also sue your abuser in a civil court. This may be easier because the burden of proof is less in a civil court than in a criminal court. If the judge finds in your favour, your abuser might have to pay you money in compensation. This can help defray the cost of your therapy, and compensate you for work time you might have lost as the result of the abuse.

2 Confront Your Abuser. You may want to find your abuser, and tell him exactly what you think of him as a person. You might find this more difficult than you imagine, especially if, when you face your abuser, you suddenly feel like the same powerless little boy you once were. You might find it satisfying to tell him how the abuse affected you, but the risk is that he may deny the abuse or simply tell you he doesn't care. Your plan has to take the abuser's possible responses into account.

3 Take Revenge. You might find satisfaction in the thought of beating up or maiming your abuser. You might feel justified in doing it, but you can damage yourself by expressing your anger that way. You could do yourself further psychological harm, or even end up in jail.

4 Forgive Your Abuser. You might choose to forgive your abuser as part of your healing process. Or you might choose not to forgive him because the abuse was severe, because he violated a trust and because he isn't sorry. People in your community might pressure you to forgive the abuser. However, premature forgiveness can increase self-blame and block healing. If you can't personally forgive your abuser, you could look upon forgiveness as a process between the abuser and whatever deity he believes in. It's your choice, to forgive or not forgive, and either choice is valid.

5 Let Go. "Letting go" means you have decided to do nothing about your abuser right now. You might decide this because you want to focus all of your energy on healing yourself. Letting go is not the same as forgiveness. After you've worked on your healing for a while, you might then decide to do something about your abuser.

You'll probably want to discuss these alternatives with your counsellor, your partner, or a friend, but *your first responsibility is to yourself*. The final decision is yours.

How much should I tell my partner?

If you're in a relationship, your partner can be an invaluable source of support. Support means your partner can empathize with your pain, offer you love and encouragement, and support your decisions. **But: do not use your partner as a counsellor.** This places too great a strain on your relationship and it's unfair, if not impossible, to expect your partner to give you objective advice. Get support from your partner and counselling from your counsellor.



*Get support
from your
partner and
counselling
from your
counsellor.*

What is possible
in recovery is
that your
sexual abuse
symptoms will
diminish, your
self-esteem
will increase
and your
relationships
will be
more satisfying.
In other words,
you can have
a good life!

It's important to talk to your partner about what's happening and what has happened. This can create both difficulties and opportunities. If your partner is also a sexual abuse survivor, your story may trigger painful memories for him/her. What may happen then is that both of you will be seeing counsellors and working on recovery at the same time. If you express the same emotional needs at the same time, you can strain the relationship. You help one another most if you can tell each other when you need support, when you're prepared to give support, and when you need to be left alone.

Is recovery possible?

YES, but look on recovery as a process, not as a project with an end result. You can't expect that at some magic moment in the future your problems will all disappear and you'll be eternally happy. More likely, different issues will come up for you at different points in your life, and you may want to go back to your counsellor for a few more sessions.

What is possible in recovery is that your sexual abuse symptoms will diminish, your self-esteem will increase, and your relationship(s) will be more satisfying. You'll feel

more in charge of your life. In other words, instead of having the effects of your sexual abuse run your life, you'll be running it yourself. You can have a good life!

It's reasonable to expect the kind of recovery described in Kevin's story. Kevin's symptoms almost disappeared, his relationship with his wife improved, and his children were less anxious. That's not perfection, but it's better than the hell he was living before he began his recovery.

Look on recovery as a
process, not as a
project with an
end result.

Suggested Reading

Hunter, Mic. *The Sexually Abused Males* (vols. 1 and 2). New York: Lexington Books, 1990.

Grubman-Black, Stephen. *Broken Boys, Mending Men*. Blue Ridge Summit, Pennsylvania: Tad Books, 1990.

Gil, Eliana. *Treatment of Adult Survivors of Childhood Abuse*. Walnut Creek, California: Launch Press, 1988.

Lew, Mike. *Victims No Longer*. New York: Harper and Row, 1990.

Nice, Suzanne, and Russell Forrest. *Childhood Sexual Abuse: A Survivor's Guide For Men*. Hazelden Foundation, 1990.

Sanders, Timothy. *Male Survivors*. Freedom, California: Crossing Press, 1991.

Thomas, T. *Men Surviving Incest*. Walnut Creek, California: Launch Press, 1989.

Isay, Richard. *Being Homosexual*. New York: Farrar, Straus, Giroux, 1989.

**This is one of five booklets in the
Sexual Abuse Information Series II:**

When Girls Have Been Sexually Abused
A Guide For Young Girls (Cat. # H72-21/101-1994)

When Males Have Been Sexually Abused
A Guide For Adult Male Survivors (Cat. # H72-21/102-1994)

When Your Partner Has Been Sexually Abused
A Guide For Partners (Cat. # H72-21/103-1994)

When Teenage Girls Have Been Sexually Abused
A Guide For Teenagers (Cat. # H72-21/104-1994)

Sibling Sexual Abuse
A Guide For Parents (Cat. # H72-21/105-1994)

**Sexual Abuse Information Series I
includes the following booklets:**

Sexual Abuse – What Happens When You Tell
A Guide For Children (Cat. # H72-21-67-1991)

When Teenage Boys Have Been Sexually Abused
A Guide For Teenagers (Cat. # H72-21-68-1991)

When Boys Have Been Sexually Abused
A Guide For Young Boys (Cat. # H72-21-69-1991)

Sexual Abuse Counselling
A Guide For Children And Parents (Cat. # H72-21-70-1991)

When Children Act Out Sexually
A Guide For Parents And Teachers (Cat. # H72-21-71-1991)

The booklets are available from:

National Clearinghouse on Family Violence
Family Violence Prevention Division
Health Canada
Ottawa, Ontario
Canada K1A 1B5
Tel: 1-800-267-1291
Fax: 1-613- 941-8930



TDD line: 1-800-561-5653



ATS: 1-800-561-5653

Télécopieur: 1-613- 941-8930

Tél: 1-800-267-1291

Canada K1A 1B5

Ottawa (Ontario)

Santé Canada

Division de la prévention de la violence familiale

Centre national d'information sur la violence dans la famille

Les livrets sont disponibles au :

Guide pour parents et enseignants (Cat. # H72-21-71-1991)

Les enfants sexuellement agressifs

Guide à l'intention des enfants et des parents (Cat. # H72-21-70-1991)

Counseling en matière de violence sexuelle

Guide à l'intention des jeunes garçons (Cat. # H72-21-69-1991)

Les jeunes garçons victimes de violence sexuelle

Guide à l'intention des adolescents (Cat. # H72-21-68-1991)

Les adolescents aux prises avec la violence sexuelle

Guide à l'intention des enfants (Cat. # H72-21-67-1991)

Violence sexuelle – Que se passe-t-il lorsque tu en parles ?

fascicules suivants :

La série I des livrets d'information sur la violence sexuelle comprend les

Guide à l'intention des parents (Cat. # H72-21/105-1994)

Les agressions sexuelles entre frères et soeurs

Guide à l'intention des adolescents (Cat. # H72-21/104-1994)

Les adolescentes victimes de violence sexuelle

Guide à l'intention des conjoints (Cat. # H72-21/103-1994)

Lorsque votre conjoint ou conjointe a été victime de violence sexuelle

Guide à l'intention des survivants adultes (Cat. # H72-21/102-1994)

Les hommes victimes de violence sexuelle dans l'enfance

Guide à l'intention des très jeunes filles (Cat. # H72-21/101-1994)

Les filles victimes de violence sexuelle

violence sexuelle :

Ce fascicule fait partie de la série II des cinq livrets d'information sur la

La guérison peut ressembler à ce qui est arrivé à Richard. Richard a vu ses symptômes pratiquement disparaître, sa relation avec sa femme s'est améliorée, et ses enfants sont moins anxieux. Ce n'est peut-être pas le bonheur total, mais c'est tout de même mieux que l'enfer dans lequel il vivait avant sa guérison.

La guérison se manifeste souvent par une diminution des symptômes liés à l'agression sexuelle, par un accroissement de l'estime de soi, et par l'instauration de relations plus satisfaisantes avec les autres.

Lectures suggérées

Brodie, Faith. *When the Other Woman Is His Mother*. Tacoma, Wa.: Winged Eagle Press, 1992.

Davis, Laura. *Allies in Healing*. New York, New York: Harper Collins, 1991.

Engel, Beverly. *Partners In Recovery: How Mates, Lovers and Other Prosurvivors Can Learn to Support and Cope with Adult Survivors of Childhood Sexual Abuse*. Los Angeles, California: Lowell House, 1991.

Gil, Eliana. *Outrowing the Pain Together*. New York, New York: Dell, 1992.

Graber, Ken. *Ghosts in the Bedroom*. Deerfield Beach, Florida: Health Communications, 1991.

Hansen, Paul. *Survivors and Partners*. Longmont, Colorado: Heron Hill Publishing, 1991.

Que dois-je dire à ma ou à mon partenaire ?

Si vous êtes membre d'un couple, votre partenaire peut être pour vous une précieuse source de soutien. Par soutien, on entend la capacité de partager la douleur, de donner de l'amour, d'encourager et d'appuyer les décisions. **Mais ne prenez pas votre partenaire comme conseiller !** Cela exerce en effet une pression beaucoup trop forte sur la relation. Et il est peut-être aussi abusif, sinon impossible, de demander à votre partenaire de vous donner un avis objectif. Cherchez soutien et réconfort auprès de votre partenaire et demandez plutôt conseil à votre conseiller.

Il est important de raconter à votre partenaire ce que vous vivez et ce que vous avez vécu. Cela peut cependant créer certaines tensions... qui peuvent être contre-productives. Si votre partenaire a également été victime de violence sexuelle, vous risquez ainsi de lui rappeler de pénibles souvenirs ; mais vous pouvez alors profiter de l'occasion pour consulter un conseiller tous les deux et essayer de guérir ensemble. En exprimant en même temps les mêmes besoins affectifs, vous risquez aussi de mettre votre relation à rude épreuve ; pour vraiment s'aider, chacun doit être capable de dire à l'autre quand il a besoin d'aide, quand il est en mesure de donner de l'aide et quand il a besoin d'être seul.

Peut-on guérir de la violence sexuelle ?

OUI, mais il faut voir cette guérison comme un processus et non comme un projet aboutissant à un résultat final. On ne peut espérer atteindre un moment de grâce où, comme par magie, tous les problèmes s'évanouissent et le bonheur s'installe en permanence. Il est plus probable qu'à divers stades de votre vie, de nouvelles questions surgiront qui vous inciteront peut-être à retourner voir un conseiller pendant quelque temps.

La guérison se manifeste plutôt par une diminution des symptômes liés à l'agression sexuelle, par un accroissement de l'estime de soi, et par l'instauration de relations plus satisfaisantes avec les autres. Vous aurez davantage l'impression de maîtriser votre destinée. En d'autres mots, au lieu de laisser le traumatisme de l'agression guider votre vie, vous prendrez vous-même les affaires en main. Vous pouvez certes mener une vie heureuse !

Vous pouvez aussi poursuivre votre agresseur au civil. Cela peut être plus facile, car la norme de preuve y est moindre qu'au criminel. Si le juge rend sa décision en votre faveur, votre agresseur pourrait alors devoir vous dédommager en argent, ce qui vous aiderait à payer votre thérapie et vous indemniserait pour les heures de travail perdues à cause des répercussions de l'agression.

2 La confrontation de l'agresseur. Certains peuvent être tentés de trouver leur agresseur et de lui dire face à face ce qu'ils pensent de lui. Cela peut cependant se révéler plus difficile qu'il n'y paraît, surtout si, une fois en face de lui, vous retrouvez soudainement vos sentiments de petit garçon impuissant que vous étiez autrefois. Il peut être satisfaisant de lui signifier de vive voix à quel point ses actes ont été dévastateurs, mais on risque aussi de se trouver face à quelqu'un qui nie les faits ou qui les trouve insignifiants. Il faut donc prévoir les réactions possibles de l'agresseur.

3 La revanche. Certains caressent l'idée d'attaquer et de battre leur agresseur. Si on peut se sentir justifié d'exprimer ainsi sa colère, on risque par contre d'en payer cher les conséquences. On risque notamment d'aggraver encore ses problèmes psychologiques ou même d'aboutir en prison...

4 Le pardon. On peut aussi choisir de pardonner à l'agresseur dans le cadre du processus de guérison... ou de ne pas lui pardonner, parce que son geste est trop grave, parce qu'il a trahi un pacte de confiance et parce qu'il ne s'en repent pas. Certaines personnes de votre entourage peuvent insister auprès de vous pour que vous pardonniez à votre agresseur. Mais un pardon prématuré peut accroître encore la culpabilité et bloquer le processus de guérison. Si vous n'arrivez pas à pardonner à votre agresseur, vous pouvez toujours vous dire qu'il obtiendra le pardon du dieu auquel il croit. C'est à vous de décider : pardonner ou ne pas pardonner. Les deux options sont légitimes.

5 L'oubli. Vous pouvez décider de ne rien faire au sujet de l'agresseur pour le moment et choisir de concentrer tous vos efforts à votre propre guérison. L'oubli n'est pas le pardon. Après vous être occupé de vous-même pendant un certain temps, peut-être déciderez-vous d'entreprendre quelque chose... Sans doute voudrez-vous discuter de ces diverses options avec votre conseiller, votre partenaire ou un ami, mais n'oubliez jamais que *c'est à vous-même que vous devez être fidèle*. La décision finale vous revient de plein droit.

peut se révéler très frustrant.

recours aux tribunaux demande souvent beaucoup de temps et colère de façon constructive, en obtenant justice. Par contre, le recours au criminel est également un moyen de canaliser sa société en plus d'être un crime contre personne. Porter des accusations au criminel est également un crime contre la société sexuellement des enfants : c'est donc un crime contre la société dans son ensemble. Il est en effet contraire à la loi faire porter le fardeau de la poursuite au bon endroit, soit sur la Le fait de porter des accusations au criminel a l'avantage de

renseignements fournis par d'autres victimes).
par exemple) ou de preuves de faits similaires (des preuves corroborantes (des photographies prises par l'agresseur, succès de la poursuite peut être facilité par la présentation de porter la cause devant un tribunal provincial ou fédéral. Le Couronne, qui décidera si les preuves sont suffisantes pour policières porteront la question à l'attention d'un procureur de la à faire est alors de signaler le cas à la police. Les autorités accusations au criminel contre votre agresseur. La première chose vous pouvez porter des **1 Les accusations au criminel.**

Voici quelques possibilités :

à-vis de votre agresseur, mais vous devrez prendre une décision. Il peut être difficile de décider des démarches à entreprendre vis-
Quelle attitude adopter vis-à-vis de l'agresseur ?

*C'est à vous de décider :
pardonner ou ne pas pardonner.
Les deux options sont
légitimes.*

Il a fallu à Richard beaucoup de temps pour guérir. Mais, avec l'aide de son conseiller, de son groupe de soutien et de sa femme, ses symptômes ont progressivement disparu. Bien sûr, les cauchemars reviennent à l'occasion, mais quand il se réveille, Richard comprend maintenant d'où ils viennent et peut plus facilement se rendormir. S'il est encore craintif sur le plan sexuel, sa femme ne tarit pas d'éloges à propos de leur « nouvelle relation ». Leurs enfants perçoivent d'ailleurs le changement et sont aujourd'hui beaucoup plus détendus en présence de leurs parents.

commencerez à mieux comprendre la valeur du changement progressif.

L'histoire de Richard

Richard s'est adressé à un conseiller sur les conseils du curé qui, après avoir discuté quelque temps avec lui, le soupçonnait d'avoir été victime de violence sexuelle dans son enfance. Richard souffrait de sueurs nocturnes et se réveillait souvent dans des draps complètement trempés, parfois même en criant après avoir rêvé qu'un énorme animal l'attaquait. C'est sa femme qui l'avait imploré d'aller parler au curé, affligée de cette habitude qu'il avait d'interrompre l'acte sexuel avant d'atteindre l'orgasme. Richard se plaignait souvent de douleurs au pénis pendant les rapports sexuels et préférerait les éviter.

Marie, Richard a eu trois brèves aventures homosexuelles dans lesquelles il jouait le rôle passif. Ces épisodes le remplissaient de honte et il se sentait indigne de son mariage. Sa femme, craignant qu'il contracte le sida et le lui transmette, menaçait de le quitter s'il recommençait.

Grâce au counseling, Richard a pu raconter qu'il avait passé la majeure partie de son enfance avec sa mère et ses cinq frères et soeurs dans un petit village de bûcherons. Après la séparation de ses parents, sa mère s'était mise à boire et avait eu plusieurs relations de courte durée. Certains de ses amants étaient violents avec elle et avec ses enfants. L'un d'eux, un travailleur de la scierie nommé Vincent, était non seulement alcoolique et violent, mais aussi pédophile.

Les enfants ne savaient jamais quand Vincent allait venir et vivaient dans un état de terreur permanent. Richard s'est rappelé comment Vincent, ivre, montait dans son lit et le masturbait avant de sombrer dans le sommeil. À mesure que ses souvenirs remontaient à la surface, les symptômes et les comportements de Richard ont pris un sens nouveau. Ses sueurs nocturnes, ses cauchemars, ses douleurs au pénis, sa crainte des relations sexuelles et ses aventures homosexuelles étaient vraisemblablement associées à l'agression dont il avait été victime. Le conseiller a demandé à Richard de venir avec sa femme pour une séance, afin d'expliquer à celle-ci le rapport qu'on pouvait établir entre les symptômes de son mari et l'agression dont il avait été victime dans son enfance, et de lui suggérer divers moyen de l'aider.

Par ailleurs, il a recommandé à Richard de s'inscrire à un groupe de soutien. Parce qu'il avait vécu si longtemps seul dans un petit village, isolé de ses frères et soeurs à cause de la honte que lui inspirait les agressions dont il avait été victime, Richard a trouvé son expérience en groupe particulièrement profitable. Il a enfin pu s'exprimer librement parce qu'il savait que les gens qui s'y trouvaient le comprenaient.

fantasmes et d'en discuter avec un conseiller pour vous assurer que vous n'éprouverez pas le besoin de vous défouler en passant à l'acte.

« Quand j'avais huit ans, ma gardienne m'a fait mettre mon pénis dans son vagin. On ne peut certainement pas parler ici de violence sexuelle : au contraire, cela m'a permis d'être initié longtemps avant les autres et, encore aujourd'hui, je fais un malheur auprès des femmes plus âgées. Le mois dernier, par exemple, dans un congrès, l'une d'elle m'a invité à monter dans sa chambre à l'hôtel et m'a offert de l'argent pour que je la baise. Qu'y a-t-il de mal là-dedans ? »

Dans nos sociétés, les hommes sont conditionnés à considérer *toute* expérience sexuelle avec une femme comme « une bonne affaire ». Les jeunes garçons agressés sexuellement par des femmes ou des adolescentes nient en général avoir été abusés, utilisés et humiliés. Il arrive même qu'ils exploitent cette expérience pour se donner de l'importance, sans comprendre à quel point elle perturbe aujourd'hui leurs relations d'adulte.

« Combien de temps ces séances de counseling doivent-elles durer ? Je veux en finir au plus vite et reprendre une vie normale. »

Comme la plupart des hommes, vous avez probablement été conditionné à agir et à obtenir des résultats rapidement. Mais on ne traite pas une agression sexuelle de la même façon qu'on tond le gazon ou qu'on règle une affaire commerciale. Le changement personnel demande du temps et si vous avez été victime à la fois de violence physique et affective, il vous faudra travailler sur ces deux tableaux.

« Il y a autre chose..., un détail important dont je n'arrive pas à me souvenir. Pouvez-vous m'hypnotiser ? »

Ce genre de demande est faite par ceux qui pensent que la clé de leur problème se trouve juste sous la surface et qu'il s'agit de mettre le doigt dessus pour être instantanément guéri. Comme les questions précédentes, cette demande découle du désir, fréquent chez les hommes, de régler rapidement le problème. À mesure que vous travaillerez avec votre conseiller, vous



L'orientation sexuelle n'a rien à voir avec la violence sexuelle. Qui plus est, ce n'est pas une caractéristique propre à vos agresseurs, ce sont des gens qui exercent leur pouvoir sur des enfants parce que ceux-ci sont petits et sans défense. À cet égard, la réponse de l'oncle Georges est tendancieuse et témoigne de ses préjugés à l'égard des homosexuels.

« Quand monsieur Martin m'a agressé au camp d'été, je me suis senti totalement dévalorisé. L'autre jour, une femme que je connais et qui a été agressée sexuellement par son beau-père pendant cinq ans m'a confié qu'elle

Un conseiller devra probablement vous rappeler plusieurs fois que vous n'êtes ni responsable, ni coupable de l'abus dont vous avez été victime.

avait ressenti exactement la même chose. Les hommes et les femmes victimes de violence sexuelle ressentent-ils les mêmes choses ? »

En règle générale, oui. Ils éprouvent tous le même sentiment de honte, d'isolement et de dévalorisation. Ils présentent aussi beaucoup des mêmes indicateurs. Toutefois, à cause d'un conditionnement social différent, les hommes réagissent parfois différemment. Les hommes sont en effet beaucoup plus susceptibles de donner libre cours à leur colère, d'adopter des comportements anti-homosexuels et de devenir à leur tour des agresseurs sexuels. Les femmes retournent plus souvent leur colère contre elles-mêmes et continuent à être victimisées dans leurs relations adultes.

« Alors, si j'ai été agressé sexuellement lorsque j'étais enfant, vais-je tôt ou tard finir par m'en prendre moi aussi aux enfants ? L'autre jour, j'ai observé deux enfants qui jouaient dans un parc. Lorsque je me suis mis au lit, le soir, je me suis masturbé en pensant à eux. Ça me rend complètement malade. »

De nombreux adultes et adolescents condamnés pour violence sexuelle ont en effet eux-mêmes été agressés sexuellement lorsqu'ils étaient enfants. *Il ne s'ensuit pas automatiquement que tous les garçons agressés sexuellement deviennent à leur tour des agresseurs. Vous pouvez avoir des pensées troublantes au sujet d'enfants de temps à autre ; l'apparition de fantasmes sexuels est certes un avertissement. Il est important de prendre conscience de ces sentiments et de ces*

Quel genre de questions les survivants de la violence sexuelle posent-ils à leur conseiller ?

à guérir. Il peut enfin vous recommander de vous inscrire à un groupe de soutien pour victimes de violence sexuelle. La relation que vous avez avec votre conseiller est un partenariat. Vous décidez ensemble des sujets à aborder et du moment opportun pour ralentir le rythme des séances ou y mettre fin. Si vous n'êtes pas satisfait de votre conseiller, vous avez le droit de changer.

« J'ai bien entendu parler de garçons de cinq et six ans qui se faisaient agresser, mais moi, j'en avais dix quand mon directeur m'a demandé de lui faire l'amour oral dans la papeterie de l'école. N'étais-je pas assez vieux pour savoir ce que je faisais ? N'aurais-je pas dû l'envoyer promener ? »

L'âge n'a rien à voir, c'est uniquement de pouvoir qu'il s'agit ici. Les garçons qui dépendent affectivement ou financièrement d'un adulte ou d'un adolescent sont vulnérables à la violence sexuelle.

« J'avais dix-huit ans et j'étais en première année au collège. Au cours d'une soirée, le Dr Adams m'a demandé de lire un texte que j'avais écrit. Tout le monde a levé son verre en mon honneur. J'étais tellement fier que cela m'est monté à la tête. C'était la gloire ! Tout ce dont je me souviens ensuite, c'est de m'être réveillé dans un lit aux côtés du Dr Adams profondément endormi, sa main entre mes jambes. Moi qui étais assez âgé et assez brillant pour être au collège, n'aurais-je pas dû me rendre compte de ce qui se passait ? »

Un professeur occupe une position de pouvoir et peut facilement séduire ses élèves. Les adolescents qui sont victimes d'abus sexuels ont encore plus honte et se sentent encore plus coupables que les jeunes garçons. Ils ont beaucoup de mal à signaler qu'ils ont été agressés et souvent, lorsqu'ils se décident à le faire, on ne les croit pas. Même devenus des hommes, les garçons dont les propos sont rapportés ci-dessus se sentaient toujours responsables de leur malheur et en éprouvaient de la culpabilité. Votre conseiller devra probablement vous rappeler plusieurs fois que *vous n'êtes ni responsable, ni coupable de l'abus* dont vous avez été victime.

« J'avais treize ans et j'étais membre de l'équipe de basket-ball de septième année à l'école. Un jour, après un match, le principal m'a caressé. J'en ai parlé à mon oncle Georges et il m'a dit que le principal était une tapette. Est-ce possible ? Pensez-vous que j'ai fait quelque chose pour l'attirer ? »

admissible au counseling auprès d'un psychologue, d'un conseiller clinique ou d'un travailleur social qualifié par l'intermédiaire d'un programme d'indemnisation des victimes d'actes criminels. Si vous ne pouvez porter plainte, informez-vous si votre régime d'assurance-maladie complètementaire ou le programme d'aide aux employés de l'endroit où vous travaillez rembourse les frais de counseling. S'il vous est impossible de consulter un conseiller, le groupe de soutien pourrait être une bonne alternative.

En quoi consiste l'intervention du conseiller ?

Une fois que vous avez avoué avoir été victime de violence sexuelle dans votre enfance à votre conseiller, vous avez franchi une nouvelle étape importante vers la guérison.

Toutefois, cet aveu comporte parfois encore une part de déni. Cela se remarque aux caractéristiques suivantes :

- 1 on admet qu'il y a eu agression, mais on se dit que cela n'a pas vraiment eu de répercussions ;
- 2 on parle de l'agression sur un plan strictement intellectuel, abstrait ;
- 3 on insiste sur les aspects positifs de sa relation avec l'agresseur en excusant en partie son comportement.

Un conseiller vous aidera à mettre de l'ordre dans vos idées : une fois que vous aurez complètement cessé de nier les faits, vous entrerez plus facilement en contact avec vos émotions douloureuses.

Vous pourrez alors vous attaquer sérieusement au traumatisme de l'agression de façon à en éliminer les effets négatifs sur votre vie.

Votre conseiller vous interrogera probablement sur certains indicateurs, comme l'abus d'alcool, les réminiscences et les cauchemars. Cela peut en effet vous aider à mettre au jour d'autres détails au sujet de l'agression. Le fait de se rappeler ces détails et les émotions que l'on a ressenties à l'époque peuvent s'inscrire dans le processus de guérison. Mais votre conseiller vous invitera sans doute à ne pas aller trop vite, car un afflux trop abondant et trop rapide de souvenirs peut être perturbant. N'hésitez pas à le lui dire lorsque vous avez besoin de temps pour comprendre et pour assimiler ce que vous vivez. Votre conseiller peut aussi vous recommander de lire certains ouvrages sur le sujet. Il peut aussi vouloir rencontrer votre conjointe ou votre partenaire pour lui suggérer diverses façons de vous aider

10 Symptômes physiques. Une foule de symptômes

physiques *peuvent* être reliés à une expérience de violence sexuelle vécue pendant l'enfance. Les maux de tête fréquents, sensations d'étouffement, nausées en présence de certaines odeurs, vision trouble, sensations de flottement ou douleurs au niveau des organes génitaux, des fesses ou du dos, *peuvent* être des symptômes reliés à une agression sexuelle dont vous auriez été victime autrefois. Si votre médecin n'arrive pas à trouver de cause médicale à ces symptômes, votre conseiller pourrait peut-être vous aider à comprendre ce qui se passe.

Que puis-je faire pour obtenir l'aide dont j'ai besoin ?

La première étape consiste à admettre que l'on a peut-être été victime de violence sexuelle autrefois. Si vous ne pouvez mettre le doigt sur un souvenir particulier, mais présentez certains indices, vous devez de pousser un peu plus loin votre investigation. Peut-être avez-vous du mal à admettre qu'une autre personne ait pu vous dominer à ce point. Peut-être même croyez-vous que le fait d'avoir été agressé fait de vous un lâche. C'est là une attitude erronée, héritée des vieilles structures patriarcales de notre société, qui valorisent le pouvoir, associé à la virilité, et dévaluent la vulnérabilité, associée à la « faiblesse » et à la féminité. Le déni est à lui seul le principal obstacle qui empêche d'obtenir de l'aide. Et, à cause des valeurs qui prédominent dans notre société, il est habituellement plus enraciné chez les hommes que chez les femmes.

C'est pourquoi il faut du *courage* pour admettre que l'on a été victime de violence sexuelle. Mais une fois cette étape capitale franchie, il reste encore à trouver un conseiller ou un groupe de soutien, ou les deux. La meilleure façon de faire est de demander à des gens en qui vous avez confiance de vous en recommander un. Lorsque cela est impossible, vous pouvez communiquer avec des associations professionnelles de counseling, qui vous donneront le nom de personnes qualifiées qui s'occupent des victimes de violence sexuelle. Vous pourrez alors faire votre choix et trouver un conseiller avec qui vous sentirez assez à l'aise pour travailler.

Le counseling individuel prolongé peut coûter cher, à moins de pouvoir consulter un psychiatre dans le cadre d'un régime d'assurance-maladie provincial. Dans certaines provinces, lorsqu'on porte plainte contre un agresseur, on est parfois

jaçant : la honte. La honte est un profond sentiment de dévalorisation de la personne. Votre agresseur peut vous avoir privé du soutien des personnes que vous aimiez en vous obligeant à garder le secret. Il peut aussi vous avoir dit que personne ne voudrait plus vous fréquenter si l'on apprenait ce que vous avez fait.

La honte est aussi associée au fait que la victime se sent responsable en partie de l'agression. Souvent, en effet, l'agresseur persuade l'enfant qu'il désire se soumettre à sa volonté. Il peut, par exemple, convaincre un adolescent qu'il lui faut apprendre à

« exprimer ses sentiments à l'endroit des personnes du même sexe que lui », à « affirmer son autonomie sexuelle » ou à « explorer sa sexualité ». Si c'est votre cas, il se peut que vous ayez honte aujourd'hui de vous laisser aller à partager ce genre d'opinions.

Vous pouvez, par exemple, craindre d'éprouver encore plus de honte en parlant de l'agression à un conseiller ou à quelqu'un d'autre. La honte peut vous isoler des autres dans votre vie adulte. La participation à un groupe de soutien, où vous pouvez parler de votre expérience et écouter d'autres personnes parler d'expériences similaires, peut vous aider à surmonter votre honte et à vaincre le sentiment d'isolement qui l'accompagne.

Il est particulièrement important de faire face à ce sentiment de honte à cause de « l'effet boule de neige » qu'il peut avoir. Cet effet se manifeste chaque fois que vous faites un geste relié à l'agression, comme le fait de boire ou de vous prostituer : ces comportements ne font qu'accroître encore votre honte.

6 Culpabilité. Associée à la honte, la culpabilité vient de ce que l'on se croit responsable de la violence dont on a été victime. Peut-être, par exemple, vous sentez-vous coupable parce que vous avez accepté des cadeaux ou de l'argent de la part de l'agresseur. Il faut pourtant vous rappeler que cela s'est passé alors que vous étiez enfant : les adultes sont censés protéger les enfants et non abuser d'eux. *Vous n'êtes pas responsable* de ce qui s'est passé.

La première
étape de la
guérison
consiste à
admettre que
l'on a peut-être
été victime
de violence
sexuelle
autrefois.

6. Anxiété, perte de mémoire, réminiscences et cauchemars. Si vous avez des crises d'angoisse ou de panique

inexpliquées et devez recourir à des médicaments pour contrôler certaines émotions qui vous assaillent, peut-être est-ce parce que vous revivez le même genre de sentiment de panique que vous avez ressenti lorsque vous avez été agressé sexuellement.

Si vous oubliez souvent le contenu de conversations que vous venez d'avoir, certaines tâches qu'on vous a confiées au travail ou des rendez-vous personnels, ces oublis pourraient être le fait de **pertes de mémoire** périodiques. Peut-être avez-vous appris à chasser ainsi certaines choses de votre conscience lorsque vous étiez victime de violence sexuelle pour vous protéger contre la douleur.

Les **réminiscences** sont des images intempestives reliées à la violence sexuelle dont on a été victime qui apparaissent soudain à l'esprit. Ces images peuvent survenir aux moments les moins opportuns : lorsque vous faites l'amour, par exemple. Si c'est le cas, c'est probablement parce que l'excitation sexuelle réveille en vous certains souvenirs reliés à l'agression sexuelle.

Certaines personnes ont aussi des **cauchemars** récurrents qui leur rappellent d'une façon ou d'une autre l'agression dont elles ont été victimes. Un conseiller vous encouragera à vous souvenir de vos rêves et même à les noter par écrit : les rêves peuvent en effet aider à retrouver certaines émotions associées à une agression.

7. Colère. Certains hommes estiment qu'à titre de mâles,

ils ont le droit d'exprimer et de concrétiser leur colère et jugent ce genre de comportement plus « sain » que celui des femmes victimes d'agression, qui répriment souvent leur colère et sombrent dans la dépression. Mais lorsqu'on ne ressent que de la colère, c'est parfois parce qu'on refoule d'autres émotions, le plus souvent de la honte, de la peur et de la solitude. La colère peut aussi éloigner de vous certaines personnes qui, autrement, pourraient vous aider. Un conseiller peut vous aider à comprendre les raisons de votre colère et à éprouver des émotions plus « douces », et vous amener ainsi à éprouver de la peine ou de la peur sans craindre de craquer.

8. Honte. Si vous avez été victime de violence sexuelle

lorsque vous étiez enfant, vous partagez avec toutes les autres victimes d'abus, hommes et femmes, le même sentiment sous-

3 **Peur de l'intimité.** Si vous avez été agressé par une personne en qui vous aviez confiance et qui vous protégeait, il se peut que vous ayez du mal aujourd'hui à vous fier assez à qui que ce soit pour jouir d'une relation d'intimité à long terme. Si vous n'arrivez à fonctionner sexuellement que dans le cadre de rencontres de passage ou de relations éphémères, il se pourrait que vous ayez été agressé par un proche parent qui a exercé un pouvoir sur vous pendant longtemps. Une relation de longue durée pourrait alors vous rappeler ce genre de situation et c'est pourquoi vous l'évitez. Pour la même raison, vous pouvez avoir du mal à vous engager dans une carrière durable.

4 **Toxicomanie ou mauvais usage des drogues, de l'alcool ou des aliments.** Si vous abusez des drogues, de l'alcool ou des aliments, il se pourrait que ce soit pour masquer le souvenir douloureux d'un abus sexuel. Votre agresseur pourrait, par exemple, s'en être servi pour vous amener à céder à ses demandes. Parce qu'on peut en abuser, ces substances peuvent empêcher la guérison. Les programmes du genre Alcooliques Anonymes, qui viennent en aide aux personnes qui abusent de drogues ou souffrent de troubles de l'alimentation, peuvent s'avérer de précieux compléments au counseling en matière de violence sexuelle.

5 **Autodépréciation, remise en situation d'agression ou agression d'autrui.** Lorsqu'on se sent dévalorisé par suite d'une agression dont on a été victime, il arrive que l'on retourne ses sentiments négatifs contre soi-même. Certains se blessent ou se brûlent volontairement : c'est de l'automutilation. D'autres se masturbent si souvent qu'ils se sentent encore plus honteux. On peut aussi rechercher les situations où l'agression risque de se répéter, soit au sein d'une relation où l'on subit des agressions affectives, soit dans le cadre de rapports sexuels où l'on joue un rôle masochiste.

Il arrive aussi qu'on s'en prenne à une personne plus jeune et moins forte pour l'agresser à son tour. Si vous rendez compte que vous avez tendance à reproduire le comportement de votre agresseur en abusant vous-même des enfants, demandez de l'aide sans tarder, car vous risquez de faire du tort à d'autres personnes.

- plus enclins que les hétérosexuels à croire qu'ils désiraient être agressés ;
- plus enclins que les hétérosexuels à sexualiser tout contact personnel ;
- plus enclins que les hétérosexuels à rechercher les situations où ils sont de nouveau agressés (c'est pourquoi ils sont davantage exposés au VIH et au sida) ;
- plus enclins à transformer leur homophobie en haine de soi-même au lieu de l'actualiser, comme le font souvent les hommes hétérosexuels, sous forme de harcèlement à l'endroit des gays.

La violence sexuelle constitue un abus de pouvoir.

Si votre agresseur était une femme, il se peut que vous vous soyez senti dominé et humilié en tant qu'homme au moment de l'agression. Vous pouvez vous sentir « différent » des autres du fait d'avoir été agressé par une femme, ce qui est beaucoup moins fréquent. Et vous pouvez vous sentir d'autant plus isolé et honteux. Certains, par contre, préfèrent croire que l'agression était pour eux une occasion rêvée d'avoir des contacts sexuels et pas vraiment un abus. Pour oublier la honte et le sentiment d'impuissance qu'ils ont éprouvés et pour se sentir maître de la situation, ils accumulent les conquêtes ou vont même jusqu'à commettre des viols.

2 Troubles des fonctions sexuelles. Peut-être éprouvez-vous parfois des troubles des fonctions sexuelles ? Erections douloureuses, difficulté à maintenir l'érection, éjaculation précocce, absence de désir, obsession sexuelle, tous ces problèmes peuvent être des séquelles d'un abus sexuel datant de l'enfance. Qu'ils soient hétérosexuels ou homosexuels, tous les hommes qui ont été victimes de ces abus peuvent éprouver ce genre de problèmes.

Souignons quand même qu'il est tout à fait normal pour un homme d'éprouver à l'occasion des ennuis d'ordre sexuel : il ne faut pas en déduire automatiquement qu'il a été victime de violence sexuelle.

Les adolescents ou les adultes qui agressent sexuellement des enfants le font parce qu'ils sont sexuellement attirés par les enfants et ont besoin de les dominer sexuellement.

*Si votre agresseur était un homme, vous pouvez avoir une peur irraisonnée des autres hommes, en particulier si vous les croyez homosexuels. Vous pouvez éviter les relations d'amitié avec les hommes et développer des relations de dépendance trop fortes avec les femmes. Cette peur des homosexuels peut se manifester par des plaisanteries anti-gays, mais aussi se traduire par une véritable persécution des homosexuels. Cette crainte irraisonnée s'appelle l'**homophobie**. Il faut noter par ailleurs que*

l'homophobie est aussi une attitude culturelle négative courante dans notre société et qu'elle n'est donc pas nécessairement un indicateur de violence sexuelle.

Certains cherchent aussi à s'affirmer sexuellement en s'engageant dans une foule de relations sexuelles éphémères et jouent les « Don Juan » en espérant ainsi se débarrasser de cette peur de l'homosexualité. Mais les conquêtes multiples, quel que soit leur nombre, ne viennent jamais à bout de ce genre d'insécurité. Et elles finissent par détruire la confiance que vos partenaires peuvent avoir en vous...

Si vous êtes homosexuel et avez été agressé par un homme lorsque vous étiez enfant, vous pouvez croire à tort, comme beaucoup d'hétérosexuels, que votre orientation sexuelle est la conséquence de cette expérience. Bien des hommes adultes, qu'ils soient hétérosexuels ou homosexuels, souffrent en effet de ce genre de confusion quant à leur identité sexuelle par suite d'un abus dont ils ont été victimes dans l'enfance. En tant qu'adulte homosexuel cependant, votre réaction à l'abus sera probablement différente.

Phil Gray, un conseiller en toxicomanie de Vancouver, travaille auprès des homosexuels qui ont été victimes de violence sexuelle dans leur enfance. Selon lui, lorsqu'ils ont été agressés par des hommes, ces homosexuels sont



Comment savoir si j'ai été victime de violence sexuelle lorsque j'étais enfant ?

Certains ont des souvenirs précis d'expériences de violence sexuelle et sont capables de décrire exactement les actes commis par leur(s) agresseur(s). Chez d'autres, ces souvenirs sont confus ou même inexistants. Lorsque l'agression a été particulièrement douloureuse ou humiliante, il arrive qu'on l'oublie presque totalement pour préserver son équilibre mental. Certaines réactions physiques ou certains comportements révélateurs de cette expérience peuvent cependant se manifester, même en l'absence de souvenirs précis. Ces réactions sont appelées des **indicateurs**. En portant attention aux **indicateurs physiques**, comme les vomissements et les réminiscences ou aux **indicateurs comportementaux**, comme les comportements bagarreurs, on arrive parfois à se souvenir plus facilement de certains détails d'une agression.

Un conseiller peut vous aider à interpréter ces indicateurs :



Confusion au sujet de l'identité sexuelle. Il peut arriver que vous ayez du mal à déterminer si vous êtes hétérosexuel, homosexuel ou bisexuel. Peut-être est-ce parce que vous établissez inconsciemment un lien entre l'agression dont vous avez été victime et votre sexualité.

On ne sait pas vraiment comment se forme l'identité sexuelle. Par contre, on sait que l'agression sexuelle n'est qu'un facteur parmi d'autres qui influent sur l'orientation sexuelle. Ce n'est ni l'identité sexuelle de votre agresseur, ni ce qu'il ou elle vous a fait, qui peut déterminer votre orientation sexuelle indépendamment d'autres facteurs. Si vous êtes senti à la fois « excité » et dégouté par ce que vous a fait votre agresseur, vous pouvez en effet avoir du mal à vous fier aux messages que vous envoie votre corps.

Par exemple, si votre agresseur a eu avec vous une relation orale, vous avez probablement éprouvé du plaisir tout en étant dégouté par l'expérience. Que l'agresseur ait été un homme ou une femme ne change rien à la situation. Le pénis répond à la stimulation quel que soit le sexe de la personne qui le stimule. Il n'importe donc pas de savoir si l'agresseur était hétérosexuel ou homosexuel. Tout comme le sexe de la victime ne change rien à l'affaire.

- ④ une analyse du rapport entre les victimes d'agressions sexuelles et les auteurs adultes de ces agressions ;
- ⑤ une analyse de l'impact de la violence sexuelle subie dans l'enfance sur les relations à l'âge adulte ;
- ⑥ une analyse de la façon dont le counseling et les groupes de soutien peuvent favoriser la guérison ;
- ⑦ une analyse des arguments en faveur et à l'encontre des poursuites judiciaires contre l'agresseur.

Si vous avez été agressés sexuellement quand vous étiez enfant, ce livre et vous aidera à mieux comprendre les répercussions que peut avoir cette expérience sur votre vie actuelle.

Qu'est-ce que la violence sexuelle ?

La violence sexuelle constitue un abus de pouvoir. Si une personne plus âgée, plus forte ou plus expérimentée que vous vous a déjà obligé à vous adonner à une activité sexuelle lorsque vous étiez enfant ou adolescent, vous avez été victime de violence sexuelle. Votre agresseur peut avoir gagné votre confiance pour mieux vous tromper et abuser de vous. Il ou elle peut avoir encore aggravé l'abus en vous forçant à garder le secret et en vous culpabilisant.

La violence sexuelle ne désigne pas seulement les attouchements de nature sexuelle. Si on vous a obligé, enfant, à observer des activités sexuelles ou à visionner des vidéos pornographiques, vous avez aussi été victime de violence sexuelle. Vous l'avez été également si un adulte a violé votre intimité de façon répétée — en vous observant lorsque vous preniez votre douche, par exemple. Votre agresseur peut encore avoir combiné violence sexuelle et violence affective. En se moquant de la taille ou de la forme de votre pénis, par exemple, cette personne peut vous avoir causé autant de tort que si elle vous avait touché.

Nous employons souvent un pronom masculin pour désigner l'agresseur parce que ce sont le plus souvent des hommes qui agressent les jeunes garçons et les adolescents. Lorsqu'il s'agit d'un agresseur de sexe féminin, nous employons bien sûr un pronom féminin.

Pourquoi ce livret ?

Ce livret s'adresse aux milliers d'hommes qui ont été victimes de violence sexuelle au Canada alors qu'ils étaient enfants ou adolescents. Il s'adresse également aux personnes qui aident ces hommes à aborder chaque nouvelle journée avec courage : leurs partenaires, leurs amis et leurs parents.

Si vous avez été agressés sexuellement quand vous étiez enfant, ce livret vous aidera à mieux comprendre les répercussions que peut avoir cette expérience sur votre vie actuelle. Il vous aidera aussi à tirer un trait sur votre enfance dévastée et à guérir. Si vous consultez un conseiller ou envisagez de le faire, ce livret vous aidera enfin à mieux comprendre en quoi consiste son rôle.

Si vous soupçonnez avoir été victime de violence sexuelle quand vous étiez enfant, mais sans arriver à isoler de souvenirs précis, vous trouverez énumérés ici quelques-uns des symptômes ou des indicateurs de violence sexuelle. Ces indicateurs peuvent parfois aider à retrouver certains détails d'expériences passées.

Beaucoup d'hommes ont du mal à admettre qu'ils ont été autrefois victimes de violence sexuelle. Dans notre culture, en effet, tout homme qui se respecte se doit de maîtriser tous les aspects de sa vie. C'est pourquoi les garçons victimes d'abus contre leur agresseur ; une fois adultes, ils s'en veulent encore de s'être laissés dominer. Les informations contenues dans ce livret vous aideront à mettre de l'ordre dans vos idées et à faire porter les torts là où il le doivent, soit sur l'agresseur.

Voici donc ce que vous trouverez ici :

1 une description des indicateurs de violence sexuelle dans l'enfance ;
2 une explication des raisons pour lesquelles les hommes ont souvent du mal à admettre qu'ils ont été victimes de violence sexuelle ;
3 un examen des questions soulevées par le traitement,

comme la honte et la peur de la sexualité ;

Ce livret aborde les sujets suivants :

Pourquoi ce livret ?	2
Qu'est-ce que la violence sexuelle ?	3
Comment savoir si j'ai été victime de violence sexuelle lorsque j'étais enfant ?	4
Que puis-je faire pour obtenir l'aide dont j'ai besoin ?	10
En quoi consiste l'intervention du conseiller ?	11
Quel genre de questions les survivants de la violence sexuelle posent-ils à leur conseiller ?	12
Quelle attitude adopter vis-à-vis de l'agresseur ?	16
Que dois-je dire à ma ou à mon partenaire ?	18
Peut-on guérir de la violence sexuelle ?	18
Comment se procurer les livrets d'information sur la violence sexuelle.	20

Série II des livrets d'information sur la violence sexuelle

Générique

Administrateurs, VISAC

Naomi Ehren-Lis

Teri Nicholas

Coordination

Leonard Terhoch

Rédaction

John Napier-Hemy

Edition

Joanne Broatch (anglais)

Johanne Raynault (français)

Correction des épreuves

Johanne Raynault

Conception et mise en page

Jager Design Inc.

Impression

Broadway Printers Limited

Photographie

Leaping Lizard Productions

First Light Associated

Photographers

Manipulation des images

Harry Bardal

Financé par

La Division de la prévention de la violence familiale, Santé Canada

Nous tenons à remercier tout particulièrement le personnel de VISAC et de la Division de la prévention de la violence familiale de Santé Canada, ainsi que toutes les autres personnes qui nous ont offert leurs idées et leur appui. Les conclusions et opinions exprimées dans ce livret ne sont pas nécessairement celles de Santé Canada.

Ces livrets sont publiés par le Vancouver-Richmond Incest and Sexual Abuse Centre (VISAC), une division de Family Services of Greater Vancouver. VISAC offre une gamme étendue de services, dont le traitement des enfants et de victimes de violence sexuelle et de leur famille, un programme de thérapie de groupe à l'intention des adultes ayant été victimes de violence sexuelle dans leur enfance, ainsi qu'un programme de soutien aux victimes de violence sexuelle.

La reproduction commerciale de ces livrets est interdite. Toutefois, nous encourageons la reproduction à des fins non commerciales avec mention de la source. Tous autres droits réservés.

© Family Services of Greater

Vancouver, 1994

1616 West 7th Avenue

Vancouver, B.C. V6J 1S5

ISBN 0-662-61000-6

Les hommes victimes de violence sexuelle dans l'enfance

Guide à l'intention des survivants adultes

Si vous avez
été agressé
sexuellement quand
vous étiez enfant,
ce livre et vous
aidera à mieux
comprendre les
répercussions que
peut avoir cette
expérience sur
votre vie actuelle.